

五谷杂粮与蔬果 喝出身体正能量

豆浆 五谷米糊 果蔬汁

一本全

主编◎李 宁

北京协和医院营养科副主任医师
中国协和医科大学副教授

安全 看得见的干净与新鲜

快捷 随手搞定的简单与方便

养生 适合你我他全民养生饮品

省钱 令人满意的经济与实惠

 中国纺织出版社





豆浆 五谷米糊 果蔬汁

一本全

主编◎李 宁

北京协和医院营养科副主任医师

中国协和医科大学副教授



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

豆浆·五谷米糊·果蔬汁一本全/李宁主编.--北京:
中国纺织出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5064-9986-6

I. ①豆… II. ①李… III. ①豆制食品—饮料—制作
②果汁饮料—制作 ③菜汁—饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 199909 号

策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 樊雅莉
责任印制: 何 艳

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124
邮购电话: 010 — 67004461 传真: 010 — 87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
开本: 710×1000 1/16 印张: 16
字数: 163 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS



Part

1

五谷蔬果最养人



关于五谷杂粮

12

五谷杂粮有哪些营养

12

五谷杂粮的养生功效

13

豆浆——豆类的滋补力量

14

五谷汁——谷类的强身力量

16

米糊——米类的补人力量

17

制作豆浆、五谷汁、米糊、果蔬汁

的小窍门

22

常用的工具

22

添加辅料让味道升级

23

食材混搭让营养升级

24

关于蔬菜和水果

18

蔬菜、水果的养生功效

18

低热量的果蔬汁

19

Part

2

适宜打制饮品的食材



五谷杂粮类

26

黄豆 / 绿豆 / 红豆 / 黑豆

26

豌豆 / 紫米 / 黑米 / 糯米

27

糙米 / 燕麦 / 薏米 / 荞麦

28

高粱米 / 玉米 / 小米 / 大米

29

蔬菜、水果类

30

黄瓜 / 南瓜 / 苦瓜 / 番茄

30

菠菜 / 油菜 / 芹菜 / 生菜

31

圆白菜 / 胡萝卜 / 白萝卜 / 莲藕

32

甘薯 / 山药 / 百合 / 西瓜

33

樱桃 / 苹果 / 草莓 / 梨

34

香蕉 / 橙子 / 葡萄 / 橘子

35

柠檬 / 猕猴桃 / 菠萝 / 木瓜

36

山楂 / 芒果 / 桂圆

37

其他类

38

花生 / 杏仁 / 芝麻 / 核桃

38

腰果 / 红枣 / 莲子

39

一眼看出各种食材的量

40



Part

3

不容错过的经典味道



原汁原味

黄豆豆浆	抗氧化、抗衰老	42
黑豆豆浆	抗衰老、益寿	43
红豆豆浆	养心、利尿消肿	43
青豆豆浆	健脾、预防脂肪肝	44
小米汁	和胃温中	45
玉米汁	防癌健脑	46
荞麦汁	防癌养心	46
黑芝麻糊	养发护发	47
紫米米糊	养血明目	48
薏米米糊	润肤养颜	48
西瓜汁	清热利尿	49
番茄汁	防癌抗老	50
苹果汁	缓解便秘	50
生菜汁	减肥瘦身	51

混搭风味

米香豆浆	有助蛋白质的吸收	52
牛奶开心果豆浆	理气开郁、补益肺肾	53
八宝豆浆	健脑益智	53
咖啡豆浆	提神醒脑	54
山药大米汁	补血养颜、延缓衰老	55
绿豆糙米汁	排出体内毒素	56
南瓜大米黑米汁	润肠通便	57
栗子甘薯小米黑米汁	预防心血管系统的脂质沉积	58
大米花生红枣米糊	调养五脏、补气健脑	59
南瓜米糊	促进毒素排出	60
胡萝卜米糊	保护眼睛	60
甘薯米糊	提高抵抗力	61
多维C甜橙汁	提高免疫力	62
南瓜胡萝卜汁	防止脂质沉积	63
木瓜柠檬汁	帮助消化、预防便秘	64
山药蜜奶	健胃整肠	64

Part

4

巧应时令：一年四季都健康



春季温补养生

玉米豆浆	全面吸收植物蛋白质	66
燕麦核桃豆浆	升阳、调理脾胃	67
小米红枣汁	补气养血	68
高粱米糊	温补肠胃	68
玉米黄豆糊	预防春季感冒	69
草莓酸奶汁	缓解春困	70
苹果菠萝生姜汁	消炎、防过敏	71
西瓜橘子番茄汁	促进消化	71

夏季防暑清热

黄瓜玫瑰燕麦豆浆	清心解热、静心安神	72
绿豆西瓜皮豆浆	解热去暑、生津止渴、降火	73
红枣大麦豆浆	健胃消食	73
红枣紫米汁	有助思维敏捷	74
红豆山楂米糊	排毒、消脂	75

红豆小米糊	清热祛火	75
西瓜黄瓜汁	生津止渴、利尿消肿	76
番茄葡萄苹果饮	保护血管健康	77
绿茶苹果饮	美白润肤	77

秋季滋阴润燥

红枣红豆浆	滋阴生津	78
糯米百合藕豆浆	调养秋燥咳嗽	79
百合莲子绿豆浆	清肺热、除肺燥	79
百合菊花小米汁	滋阴祛火	80
糯米糊	辅助治疗脾胃气虚、腹泻	81
百合薏米糊	润燥清热	81
糯米莲子山药糊	补脾止泻、滋补元气	82
黄瓜雪梨山楂汁	滋阴清肺、缓解秋燥症状	83
百合芹菜苹果汁	养心安神	83

冬季防寒暖身

红枣糯米黑豆豆浆 养胃健脾、驱寒暖身	84
牛奶芝麻豆浆 提高御寒能力	85
豌豆豆浆 御寒保暖	85

黑芝麻黑枣黑米汁 补肾	86
黑豆黑米糊 滋补肝肾、补益气血	87
枣杞姜米糊 益气补血、祛风驱寒	87
胡萝卜苹果姜汁 防寒暖身	88
桂圆牛奶汁 补血安神、助消化	88

Part

5

补益脏腑：由内而外养护好



养心

百合红豆绿豆浆 强心、改善心悸	90
红枣枸杞豆浆 养护心肌、预防心脏病	90
莲子黄米豆浆 养心安神、缓解神经衰弱	91
症状	91
红枣玉米汁 软化血管、促使血压降低	92
红豆莲子米糊 补血益气、养心安神健脾	92
红枣苹果汁 养心安神	93

健脾胃

山药糯米青豆豆浆 补脾胃、改善脾胃功能	94
五谷酸奶豆浆 开胃、助消化	95
青豆糯米豆浆 改善脾胃虚寒、食欲不振	95
红枣高粱汁 健脾养胃、补益肝脏	96
二米南瓜红枣糊 健脾益胃、排毒养颜	97
莲子花生糊 益气补血、祛风驱寒	97
山药苹果汁 健胃补脾	98
菠萝酸奶 开胃、助消化	99
山楂红枣汁 消食化滞	99

护肝

绿豆红枣枸杞豆浆 增强肝脏解毒能力	100
玉米葡萄豆浆 强肝、预防脂肪肝	101
葡萄干大米汁 舒缓肝气、强肝、保肝	102

花生莲子荞麦糊 清热解毒、明目降压	102
萝卜番茄消脂汁 保护肝细胞	103
黄瓜柠檬饮 降低胆固醇	103

润肺

绿豆百合银耳豆浆 清肺热、滋阴润肺	104
莲藕小米青豆豆浆 养阴润燥、补肺	105
黑豆雪梨大米豆浆 养阴、润肺化痰	105
百合荸荠大米汁 清热泻火、润燥	106
山药百合米糊 健脾补肺	107
小米芝麻糊 防止皮肤干燥、粗糙	107
黄瓜雪梨汁 滋阴润燥、化痰止咳	108
萝卜莲藕梨汁 养阴生津	109
润肺枇杷汁 润肺、止咳、化痰	109

补肾

黑豆黄豆浆 滋阴润燥、化痰止咳	110
栗香黑米黑豆浆 补肾强身	111
黑芝麻黄米黑豆浆 润肺化痰	111
芝麻花生黑米汁 强肾气	112
黑米黑芝麻汁 强肾气	112
核桃腰果米糊 健脾益胃、补肾养血	113
腰果花生糊 补肾强身、延缓衰老	113
桂圆山药汁 益肾补虚、滋养脾胃	114
番茄柳橙汁 护肾利尿	114

Part

6

增强体质：彻底远离亚健康



益气养血

黄豆红枣糯米豆浆 改善气虚造成的不适感	116
桂圆糯米红豆豆浆 气血双补、止血、养颜	117
红枣芝麻红豆豆浆 补气血、健脾胃、增强免疫力	117

黄芪大米汁 改善气虚，气血不足	118
糙米花生杏仁糊 补血益气、润肤养颜	118
姜枣橘子汁 补血暖身	119
草莓汁 补气养血	119

祛湿排毒

120

- 红豆薏米豆浆 滋阴润燥、去痰止咳 120
- 甘薯花生黑豆浆 消除体内废气、通便排毒 121
- 海带豆浆 阻止人体吸收重金属元素 121
- 薏米小米汁 利水去湿效果好 122
- 黑豆薏米核桃糊 祛湿 122
- 绿茶香蕉饮 排出毒素、瘦身减肥 123
- 黄瓜苹果橙汁 清热、利水、消肿 123

活血化淤

124

- 油菜黑豆浆 活血化淤 124
- 玫瑰花豆浆 疏肝活血 125
- 慈姑桃子小米汁 活血消积 126
- 黑豆糯米糊 活血补虚 126
- 木瓜油菜汁 净化血液 127
- 金橘菠菜豆浆 强化血管弹性 127

缓解疲劳

128

- 花生腰果豆浆 消除身体疲劳,改善脑疲劳 128
- 杏仁榛子豆浆 对恢复体能有益 129
- 紫米红枣汁 增强大脑的敏锐度 130
- 牛奶黑米糊 辅助治疗腰膝酸软、四肢乏力 130
- 草莓葡萄柚乳酸饮 增强细胞活力、缓解疲劳 131

菠萝香橙豆浆 中和体内酸性物质 131

去火

132

- 绿豆苦瓜豆浆 清胃火、除肠热,缓解便秘和口腔溃瘍 132
- 荸荠莲藕绿豆豆浆 清热去火、润肺止咳 133
- 蒲公英小米汁 清热、消肿、止烦渴 134
- 红豆薏米糊 清热排毒、降火消肿 134
- 苦瓜蜂蜜姜汁 除邪热,清心明目 135
- 橘柚生菜汁 消烦清热、促进睡眠 135

抗过敏

136

- 胡萝卜蜂蜜枣豆浆 预防花粉过敏、过敏性皮炎 136
- 蜂蜜油菜汁 保护呼吸道、预防过敏 137
- 胡萝卜汁 预防花粉过敏 137

防辐射

138

- 茉莉绿茶豆浆 提高人体的抗辐射能力 138
- 花粉海带豆浆 对抗辐射,减少免疫功能损伤 139
- 花粉木瓜薏米汁 对抗辐射的不利影响 139
- 玉米绿豆糊 利尿消肿、防治心血管疾病 140
- 油菜芦笋橘子汁 防辐射、抗癌 140

Part

7

对抗疾病: 调理身体好状态



高血压

142

- 芹菜豆浆 排除体内多余的钠盐,辅助降压 142
- 芦笋山药豆浆 扩张末梢血管,降低血压 143
- 紫菜燕麦花生豆浆 扩张血管 143
- 南瓜糙米汁 加速钠的代谢 144
- 玉米燕麦糊 降糖降压 144
- 西芹菠菜汁 保持血压稳定 145
- 草莓葡萄柚橙汁 排除体内钠盐 145

糖尿病

146

- 银耳黑豆浆 减少糖类吸收,控制饭后血糖的上升速度 146
- 苦瓜豆浆 增强糖尿病患者的体质 147
- 芹菜绿豆豆浆 控制空腹和餐后血糖 147
- 荞麦小米豆浆 维持正常糖代谢 148

番茄苦瓜汁 平稳降血糖 149

圆白菜洋葱汁 调节糖代谢 149

血脂异常

150

- 山楂枸杞豆浆 改善和促进胆固醇的排泄 150
- 葡萄花生红豆豆浆 降低胆固醇 151
- 小米薏米汁 降低血中胆固醇和甘油三酯水平 152
- 糙米荞麦米糊 促进胆固醇排泄 152
- 胡萝卜苹果汁 降胆固醇、降血脂 153
- 洋葱蜂蜜汁 促进脂质代谢 153

感冒

154

- 牛奶花生豆浆 降低感冒风险 154
- 小麦核桃红枣豆浆 降低感冒风险 155
- 柠檬红豆薏米汁 补充维生素C 156

杏仁米糊 预防感冒、减轻感冒症状	156
苹果莲藕汁 对抗感冒病毒	157
咳嗽	158
百合红豆豆浆 缓解肺热咳嗽	158
白果黄豆豆浆 改善干咳无痰、咳痰带血	159
黑米核桃糊 镇咳平喘、润肺养神	159
荸荠雪梨汁 镇咳平喘、润肺养神	160
杨桃润嗓汁 顺气润肺、生津化痰	160
便秘	161
苹果豆浆 预防便秘	161
紫薯燕麦汁 促进肠胃蠕动、通便	162
红豆燕麦小米糊 健脾祛湿、消除水肿	162
香蕉牛奶 清热润肠	163

甘薯牛奶汁 润肠通便	163
湿疹	164
绿豆苦瓜豆浆 祛湿止痒、缓解湿疹症状	164
红枣薏米汁 促进体内湿气排出	165
薏米芝麻双仁米糊 润肠通便	165

癌症	166
香橙豆浆 减少口腔癌、食管癌、胃癌的发病率	166
蓝莓牛奶豆浆 抑制肠癌、遏制癌细胞扩散	167
南瓜子黑米汁 预防前列腺癌	167
甘薯燕麦米糊 通便排毒、预防癌症发生	168
圆白菜汁 改善激素代谢、预防癌症	168

Part

8

父亲母亲：温和滋补享晚年



促进代谢	170
燕麦枸杞山药豆浆 促进消化	170
南瓜豆浆 健胃整肠	171
糙米山药汁 健胃、促消化	172
红枣燕麦糙米糊 促进消化	172
芹菜番茄橘子汁 促进新陈代谢	173
双瓜蜂蜜汁 促进代谢	173

有效补钙	174
虾皮紫菜豆浆 防治缺钙引起的骨质疏松	174
牛奶瓜子仁豆浆 强壮骨骼、预防骨质疏松	175
栗子大米汁 提高骨密度	176
芝麻栗子糊 补钙	176
高钙蔬果饮 强健骨骼	177
菠萝橙子乳酸饮 促进钙的吸收	177

延缓衰老	178
五豆豆浆 防老抗癌、增强免疫力	178
燕麦山药黑米黑豆浆 增强体力、延年益寿	179
芝麻杏仁豆浆 预防慢性病	180
腰果糯米汁 强筋健骨、预防骨质疏松	180
燕麦花生糊 养颜、润肤、抗衰老	181

枸杞核桃米糊 延缓衰老、强健身体	181
山药南瓜牛奶蜜汁 延缓衰老	182
火龙果营养果汁 清除体内自由基	182
草莓胡萝卜饮 抗氧化、抗衰老	183

缓解失眠	184
枸杞百合豆浆 调理神经虚弱引起的失眠	184
黑豆百合豆浆 清心安神、滋阴润燥	185
高粱小米汁 辅助治疗脾胃失和引起的失眠	186
安神桂圆米糊 养心安神、补脾益血	187
花生核桃奶糊 促进睡眠	187
芒果蜂蜜牛奶饮 缓和神经、镇静催眠	188
生菜梨汁 安神催眠、凉血清热	188
南瓜牛奶汁 安眠	189

缓解围绝经期症状	190
莲藕雪梨豆浆 清热安神、安抚焦躁的情绪	190
桂圆糯米豆浆 改善烦躁、潮热等症	191
大米红枣豆浆 缓解围绝经期情绪暴躁	191
红枣燕麦汁 缓解围绝经期症状	192
黑米黄豆糊 抗衰老、补充矿物质	192
豆浆蓝莓果汁 改善围绝经期不适症	193
猕猴桃生菜豆浆饮 改善失眠症状	194

Part

9

儿童和青少年：健康成长好营养



提高免疫力

196

花生红枣红豆豆浆 富含青少年成长所必需

的钙、铁、锌

196

胡萝卜豆浆 提高抵抗疾病的能力

197

紫薯南瓜黑豆浆 提高人体抵抗力

197

芝麻燕麦汁 预防小儿佝偻病

198

大米糙米糊 增强体质、提高免疫力

199

蛋黄米糊 提高宝宝免疫力

199

樱桃酸奶饮 预防感冒和补铁

200

香蕉苹果牛乳饮 开胃、补充矿物质

200

甘薯苹果牛乳汁 营养丰富，帮助儿童成长

201

健脑益智

202

核桃果香豌豆豆浆 帮助消除大脑疲劳、促进

生长发育

202

玉米芝麻豆浆 增强智力和记忆力

203

蛋黄豆浆 促进脑部发育、增强记忆力

203

黑木耳花生黑米汁 促进大脑发育、增强

记忆力

204

小米花生糊 补脑益智、缓解身体疲劳

205

黄豆南瓜大米糊 促进智力发育

205

黑芝麻南瓜汁 健脑益智、防便秘

206

菠菜雪梨汁 促进眼睛和大脑发育

207

保护视力

208

菊花豆浆 清肝明目

208

胡萝卜枸杞豆浆 养肝、护眼、增强抵抗力

209

南瓜花生黄豆豆浆 保护眼睛、滋润肌肤

209

银耳枸杞玉米汁 保护视力

210

胡萝卜绿豆米糊 缓解视疲劳、清肝明目

211

玉米枸杞米糊 清热明目、保护视力

211

香橙胡萝卜汁 能保护视力，让眼睛更明亮

212

番茄牛乳汁 防止视觉疲劳

213

胡萝卜苹果芹菜汁 护眼、促进消化

213

增进食欲

214

菠萝豆浆 促进消化

214

紫薯南瓜豆浆 开胃消食

215

红豆小米汁 改善消化不良

216

胡萝卜核桃米糊 促进新陈代谢

217

胡萝卜山楂汁 健胃消食

217

番茄苹果汁 增进食欲、预防便秘

218

热带风情混合果汁 助消化

218

Part

10

青年女性：窈窕美丽喝出来



美白养颜

220

白菜苹果豆浆 润泽肌肤

220

香蕉草莓豆浆 美白滋润

221

香草豆浆 滋补养颜

221

小米薏米绿豆汁 去斑解毒

222

花生芝麻米糊 滋阴去燥、养颜润肤

222

黄瓜猕猴桃汁 美白肌肤

223

芦荟西瓜汁 去斑、美白、滋润肌肤

223

乌发养发

224

花生芝麻黑豆浆 改善非遗传性白发症

224

黑米大米汁 帮助排出体内的重金属毒物

225

芝麻黑米糊 养发、润肤、抗衰

226

桂圆胡萝卜芝麻汁 养神益气、润肤乌发

226

桑葚葡萄乌梅汁 补肾养血、乌发润肤

227

减肥美容

228

桂圆山药豆浆 减肥健美

228

木瓜芒果豆浆 润肤丰胸

229

黄瓜豆浆 利水减肥

229

葡萄干苹果薏米汁 消脂抗衰

230

绿豆薏米糊 消除腿部水肿

230

菠萝多纤果汁 促进代谢、通便排毒

231

生菜豆浆饮 减肥健美、增白皮肤

232

木瓜玉米奶 丰胸减肥	232
草莓杏仁牛奶汁 美容丰胸	233
防治缺铁性贫血	234
红枣花生豆浆 养血、补血、补虚	234
枸杞黑芝麻豆浆 防治缺铁性贫血	235
桂圆红豆豆浆 改善贫血头晕	235
黑木耳枸杞小米汁 对抗青春期女生贫血	236
红枣核桃米糊 益气养血、预防贫血	237
樱桃汁 预防缺铁性贫血	238
菠菜草莓葡萄汁 改善贫血	238
猕猴桃蛋黄橘子汁 促进铁的吸收	239

缓解痛经	240
山楂大米豆浆 改善血淤型痛经	240
茉莉花豆浆 减轻腹痛、痛经	241
山药薏米汁 调经止痛、行气活血	242
当归红枣米糊 改善气血不足、月经不调	242
西蓝花豆浆汁 防止经期便秘	243
番茄菠萝汁 活血化淤	243

防治乳腺增生	244
甘薯黑米豆浆 预防乳腺癌	244
葱香燕麦汁 降低乳腺癌和胃癌的发病率	245
花生十谷米糊 降低胆固醇	245
胡萝卜豆浆 改善乳腺增生症状	246
菜花圆白菜汁 改善乳腺小叶增生症状	246

Part

11

孕妇产妇：营养滋润好调理



孕妈妈	248
百合银耳黑豆浆 缓解妊娠反应和焦虑性失眠	248
小米豌豆豆浆 促进胎儿中枢神经发育	249



豌豆核桃红豆豆浆 促进胎儿生长发育和大脑健康	249
百合小米汁 帮孕妈妈缓解失眠	250
燕麦栗子糊 健脾补肾、缓解孕期便秘	250
蜂蜜番石榴牛奶 促进胎儿骨骼发育	251
叶酸果蔬汁 预防胎儿先天性神经管畸形	251
海带柠檬汁 促进胎儿大脑发育	252
丝瓜苹果汁 缓解孕吐、水肿等症	252

新妈妈	253
甘薯山药豆浆 有利于滋补元气	253
红豆红枣豆浆 促进产后体力恢复和乳汁分泌	254
小米红枣糊 养胃滋补、助消化	254
菠菜橘子汁 通肠导便、消除疲劳	255
菠菜水果汁 促进铁的吸收	255
木瓜香蕉饮 催乳、通便、补血	256



豆浆 五谷米糊 果蔬汁

一本全

主编◎李 宁
北京协和医院营养科副主任医师
中国协和医科大学副教授

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

豆浆·五谷米糊·果蔬汁一本全/李宁主编. -- 北京: 中国纺织出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5064-9986-6

I. ①豆… II. ①李… III. ①豆制食品—饮料—制作
②果汁饮料—制作 ③菜汁—饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 199909 号

策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 樊雅莉
责任印制: 何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010 — 67004461 传真: 010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

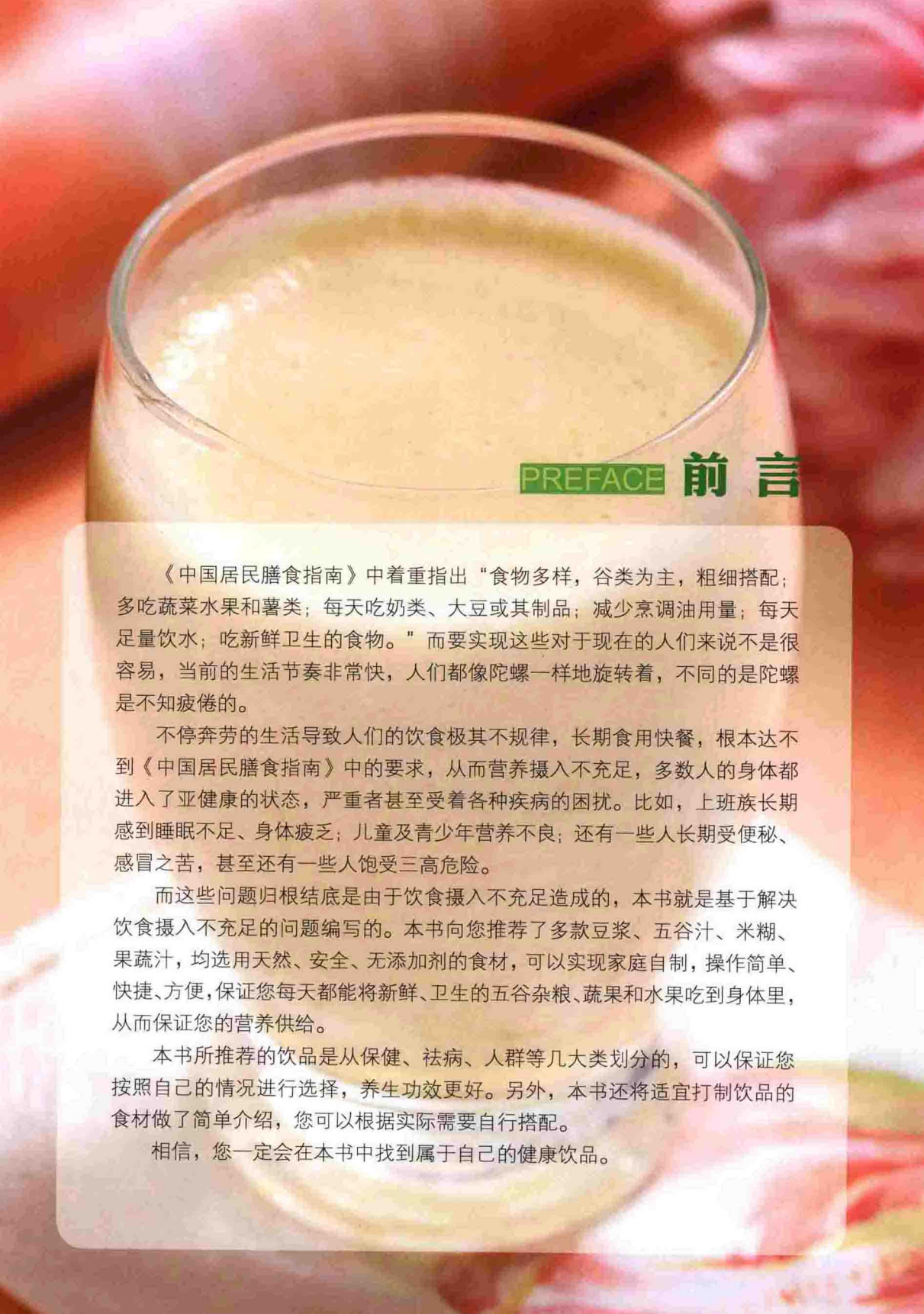
北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 163 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PREFACE 前言

《中国居民膳食指南》中着重指出“食物多样，谷类为主，粗细搭配；多吃蔬菜水果和薯类；每天吃奶类、大豆或其制品；减少烹调油用量；每天足量饮水；吃新鲜卫生的食物。”而要实现这些对于现在的人们来说不是很容易，当前的生活节奏非常快，人们都像陀螺一样地旋转着，不同的是陀螺是不知疲倦的。

不停奔劳的生活导致人们的饮食极其不规律，长期食用快餐，根本达不到《中国居民膳食指南》中的要求，从而营养摄入不充足，多数人的身体都进入了亚健康状态，严重者甚至受着各种疾病的困扰。比如，上班族长期感到睡眠不足、身体疲乏；儿童及青少年营养不良；还有一些人长期受便秘、感冒之苦，甚至还有一些人饱受三高危险。

而这些问题归根结底是由于饮食摄入不充足造成的，本书就是基于解决饮食摄入不充足的问题编写的。本书向您推荐了多款豆浆、五谷汁、米糊、果蔬汁，均选用天然、安全、无添加剂的食材，可以实现家庭自制，操作简单、快捷、方便，保证您每天都能将新鲜、卫生的五谷杂粮、蔬果和水果吃到身体里，从而保证您的营养供给。

本书所推荐的饮品是从保健、祛病、人群等几大类划分的，可以保证您按照自己的情况进行选择，养生功效更好。另外，本书还将适宜打制饮品的食材做了简单介绍，您可以根据实际需要自行搭配。

相信，您一定会在本书中找到属于自己的健康饮品。

目录

CONTENTS



Part

1

五谷蔬果最养人



关于五谷杂粮

12

五谷杂粮有哪些营养

12

五谷杂粮的养生功效

13

豆浆——豆类的滋补力量

14

五谷汁——谷类的强身力量

16

米糊——米类的补人力量

17

制作豆浆、五谷汁、米糊、果蔬汁

的小窍门

22

常用的工具

22

添加辅料让味道升级

23

食材混搭让营养升级

24

关于蔬菜 and 水果

18

蔬菜、水果的养生功效

18

低热量的果蔬汁

19

Part

2

适宜打制饮品的食材



五谷杂粮类

26

黄豆 / 绿豆 / 红豆 / 黑豆

26

豌豆 / 紫米 / 黑米 / 糯米

27

糙米 / 燕麦 / 薏米 / 荞麦

28

高粱米 / 玉米 / 小米 / 大米

29

蔬菜、水果类

30

黄瓜 / 南瓜 / 苦瓜 / 番茄

30

菠菜 / 油菜 / 芹菜 / 生菜

31

圆白菜 / 胡萝卜 / 白萝卜 / 莲藕

32

甘薯 / 山药 / 百合 / 西瓜

33

樱桃 / 苹果 / 草莓 / 梨

34

香蕉 / 橙子 / 葡萄 / 橘子

35

柠檬 / 猕猴桃 / 菠萝 / 木瓜

36

山楂 / 芒果 / 桂圆

37

其他类

38

花生 / 杏仁 / 芝麻 / 核桃

38

腰果 / 红枣 / 莲子

39

一眼看出各种食材的量

40



Part

3

不容错过的经典味道



原汁原味

黄豆豆浆	抗氧化、抗衰老	42
黑豆豆浆	抗衰老、益寿	43
红豆豆浆	养心、利尿消肿	43
青豆豆浆	健脾、预防脂肪肝	44
小米汁	和胃温中	45
玉米汁	防癌健脑	46
荞麦汁	防癌养心	46
黑芝麻糊	养发护发	47
紫米米糊	养血明目	48
薏米米糊	润肤养颜	48
西瓜汁	清热利尿	49
番茄汁	防癌抗老	50
苹果汁	缓解便秘	50
生菜汁	减肥瘦身	51

混搭风味

米香豆浆	有助蛋白质的吸收	52
牛奶开心果豆浆	理气开郁、补益肺肾	53
八宝豆浆	健脑益智	53
咖啡豆浆	提神醒脑	54
山药大米汁	补血养颜、延缓衰老	55
绿豆糙米汁	排出体内毒素	56
南瓜大米黑米汁	润肠通便	57
栗子甘薯小米黑米汁	预防心血管系统的脂质沉积	58
大米花生红枣米糊	调养五脏、补气健脑	59
南瓜米糊	促进毒素排出	60
胡萝卜米糊	保护眼睛	60
甘薯米糊	提高抵抗力	61
多维C甜橙汁	提高免疫力	62
南瓜胡萝卜汁	防止脂质沉积	63
木瓜柠檬汁	帮助消化、预防便秘	64
山药蜜奶	健胃整肠	64

Part

4

巧应时令：一年四季都健康



春季温补养生

玉米豆浆	全面吸收植物蛋白质	66
燕麦核桃豆浆	升阳、调理脾胃	67
小米红枣汁	补气养血	68
高粱米糊	温补肠胃	68
玉米黄豆糊	预防春季感冒	69
草莓酸奶汁	缓解春困	70
苹果菠萝生姜汁	消炎、防过敏	71
西瓜橘子番茄汁	促进消化	71

夏季防暑清热

黄瓜玫瑰燕麦豆浆	清心解热、静心安神	72
绿豆西瓜皮豆浆	解热去暑、生津止渴、降火	73
红枣大麦豆浆	健胃消食	73
红枣紫米汁	有助思维敏捷	74
红豆山楂米糊	排毒、消脂	75

红豆小米糊	清热祛火	75
西瓜黄瓜汁	生津止渴、利尿消肿	76
番茄葡萄苹果饮	保护血管健康	77
绿茶苹果饮	美白润肤	77

秋季滋阴润燥

红枣红豆浆	滋阴生津	78
糯米百合藕豆浆	调养秋燥咳嗽	79
百合莲子绿豆浆	清肺热、除肺燥	79
百合菊花小米汁	滋阴祛火	80
糯米糊	辅助治疗脾胃气虚、腹泻	81
百合薏米糊	润燥清热	81
糯米莲子山药糊	补脾止泻、滋补元气	82
黄瓜雪梨山楂汁	滋阴清肺、缓解秋燥症状	83
百合芹菜苹果汁	养心安神	83

冬季防寒暖身

- 红枣糯米黑豆豆浆 养胃健脾、驱寒暖身 84
牛奶芝麻豆浆 提高御寒能力 85
豌豆豆浆 御寒保暖 85

- 黑芝麻黑枣黑米汁 补肾 86
黑豆黑米糊 滋补肝肾、补益气血 87
枣杞姜米糊 益气补血、去风驱寒 87
胡萝卜苹果姜汁 防寒暖身 88
桂圆牛奶汁 补血安神、助消化 88

Part

5

补益脏腑：由内而外养护好



养心

- 百合红豆绿豆浆 强心、改善心悸 90
红枣枸杞豆浆 养护心肌、预防心脏病 91
莲子黄米豆浆 养心安神、缓解神经衰弱 91
症状 91
红枣玉米汁 软化血管、促使血压降低 92
红豆莲子米糊 补血益气、养心安神健脾 92
红枣苹果汁 养心安神 93

健脾胃

- 山药糯米青豆豆浆 补脾胃、改善脾胃功能 94
五谷酸奶豆浆 开胃、助消化 95
青豆糯米豆浆 改善脾胃虚寒、食欲不振 95
红枣高粱汁 健脾养胃、补益肝脏 96
二米南瓜红枣糊 健脾益胃、排毒养颜 97
莲子花生糊 益气补血、祛风驱寒 97
山药苹果汁 健胃补脾 98
菠萝酸奶 开胃、助消化 99
山楂红枣汁 消食化滞 99

护肝

- 绿豆红枣枸杞豆浆 增强肝脏解毒能力 100
玉米葡萄豆浆 强肝、预防脂肪肝 101
葡萄干大米汁 舒缓肝气、强肝、保肝 102

- 花生莲子荞麦糊 清热解毒、明目降压 102
萝卜番茄消脂汁 保护肝细胞 103
黄瓜柠檬饮 降低胆固醇 103

润肺

- 绿豆百合银耳豆浆 清肺热、滋阴润肺 104
莲藕小米青豆豆浆 养阴润燥、补肺 105
黑豆雪梨大米豆浆 养阴、润肺化痰 105
百合荸荠大米汁 清热泻火、润燥 106
山药百合米糊 健脾补肺 107
小米芝麻糊 防止皮肤干燥、粗糙 107
黄瓜雪梨汁 滋阴润燥、化痰止咳 108
萝卜莲藕梨汁 养阴生津 109
润肺枇杷汁 润肺、止咳、化痰 109

补肾

- 黑豆黄豆浆 滋阴润燥、化痰止咳 110
栗香黑米黑豆浆 补肾强身 111
黑芝麻黄米黑豆浆 润肺化痰 111
芝麻花生黑米汁 强肾气 112
黑米黑芝麻汁 强肾气 112
核桃腰果米糊 健脾益胃、补肾养血 113
腰果花生糊 补肾强身、延缓衰老 113
桂圆山药汁 益肾补虚、滋养脾胃 114
番茄柳橙汁 护肾利尿 114

Part

6

增强体质：彻底远离亚健康



益气养血

- 黄芪红枣糯米豆浆 改善气虚造成的不适感 116
桂圆糯米红豆豆浆 气血双补、止血、养颜 117
红枣芝麻红豆豆浆 补气血、健脾胃、增强 117
免疫力 117

- 黄芪大米汁 改善气虚、气血不足 118
糙米花生杏仁糊 补血益气、润肤养颜 118
姜枣橘子汁 补血暖身 119
草莓汁 补气养血 119

祛湿排毒

120

- 红豆薏米豆浆 滋阴润燥、去痰止咳 120
- 甘薯花生黑豆浆 消除体内废气、通便排毒 121
- 海带豆浆 阻止人体吸收重金属元素 121
- 薏米小米汁 利尿去湿效果好 122
- 黑豆薏米核桃糊 祛湿 122
- 绿茶香蕉饮 排出毒素、瘦身减肥 123
- 黄瓜苹果橙汁 清热、利尿、消肿 123

活血化淤

124

- 油菜黑豆浆 活血化淤 124
- 玫瑰花豆浆 疏肝活血 125
- 慈姑桃子小米汁 活血消积 126
- 黑豆糯米糊 活血补虚 126
- 木瓜油菜汁 净化血液 127
- 金橘菠菜豆浆 强化血管弹性 127

缓解疲劳

128

- 花生腰果豆浆 消除身体疲劳，改善脑疲劳 128
- 杏仁榛子豆浆 对恢复体能有益 129
- 紫米红枣汁 增强大脑的敏锐度 130
- 牛奶黑米糊 辅助治疗腰膝酸软、四肢乏力 130
- 草莓葡萄柚乳酸饮 增强细胞活力、缓解疲劳 131

菠萝香橙豆浆 中和体内酸性物质 131

去火

132

- 绿豆苦瓜豆浆 清胃火、除肠热，缓解便秘和口腔溃瘍 132
- 荸荠莲藕绿豆豆浆 清热去火、润肺止咳 133
- 蒲公英小米汁 清热、消肿、止烦渴 134
- 红豆薏米糊 清热排毒、降火消肿 134
- 苦瓜蜂蜜姜汁 除邪热，清心明目 135
- 橘柚生菜汁 消烦清热，促进睡眠 135

抗过敏

136

- 胡萝卜蜂蜜枣豆浆 预防花粉过敏、过敏性皮炎 136
- 蜂蜜油菜汁 保护呼吸道、预防过敏 137
- 胡萝卜汁 预防花粉过敏 137

防辐射

138

- 茉莉绿茶豆浆 提高人体的抗辐射能力 138
- 花粉海带豆浆 对抗磁辐射，减少免疫功能损伤 139
- 花粉木瓜薏米汁 对抗辐射的不利影响 139
- 玉米绿豆糊 利尿消肿、防治心血管疾病 140
- 油菜芦笋橘子汁 防辐射、抗癌 140

Part

7

对抗疾病：调理身体好状态



高血压

142

- 芹菜豆浆 排除体内多余的钠盐，辅助降压 142
- 芦笋山药豆浆 扩张末梢血管，降低血压 143
- 紫菜燕麦花生豆浆 扩张血管 143
- 南瓜糙米汁 加速钠的代谢 144
- 玉米燕麦糊 降糖降压 144
- 西芹菠菜汁 保持血压稳定 145
- 草莓葡萄柚橙汁 排除体内钠盐 145

糖尿病

146

- 银耳黑豆浆 减少糖类吸收，控制饭后血糖的上升速度 146
- 苦瓜豆浆 增强糖尿病患者的体质 147
- 芹菜绿豆豆浆 控制空腹和餐后血糖 147
- 荞麦小米豆浆 维持正常糖代谢 148

番茄苦瓜汁 平稳降血糖 149

圆白菜洋葱汁 调节糖代谢 149

血脂异常

150

- 山楂枸杞豆浆 改善和促进胆固醇的排泄 150
- 葡萄花生红豆豆浆 降低胆固醇 151
- 小米薏米汁 降低血中胆固醇和甘油三酯水平 152
- 糙米荞麦米糊 促进胆固醇排泄 152
- 胡萝卜苹果汁 降胆固醇、降血脂 153
- 洋葱蜂蜜汁 促进脂质代谢 153

感冒

154

- 牛奶花生豆浆 降低感冒风险 154
- 小麦核桃红枣豆浆 降低感冒风险 155
- 柠檬红豆薏米汁 补充维生素C 156